

妊婦の育児不安軽減のための援助方法に関する研究 — 初産婦・経産婦のニーズ調査より —

A New Approach to Relieve Pregnant Women's Anxiety over Rearing Their Babies

— From needs investigation of a primipara and a multipara —

玉上麻美¹⁾ 小山田浩子¹⁾ 廣田麻子¹⁾

Mami Tamaue Hiroko Oyamada Asako Hirota

Abstract

The purpose of this paper is to consider how to relieve pregnant women's anxiety over rearing a baby. First, we looked mothers' class at a university hospital over again. Then we made a new program of the class and considered the effectiveness of it in relieving pregnant women's anxiety over rearing a baby. As a result, we found that primiparas wanted to know the postpartum life, such as child-care goods, while multiparas wanted to ask about troubles during gestation period. In hospital after delivery, primiparas wanted to learn how to feed a baby and correspondence when a baby cries and mother's milk secretion, while multiparas wanted to learn how to supplement mother's milk with artificial milk. Primiparas wanted to learn how to putting on and taking off of clothes a baby, multiparas wanted to know how to supplement mother's milk with artificial milk in mothers' class. Although both primiparas and multiparas did not want to learn how to hold a baby, which was included in the new program. We also found that both primiparas and multiparas would like to make more friends and, therefore, we had better hold the classes for both primiparas and multiparas on the same day. The satiability of a mother classroom was not settled with a primipara, but there were many things which felt relieved. Necessity to clarify the reason that was not settled became clear.

Key words : Pregnant Woman, Child Rearing Anxiety, Mother Class

要 旨

本研究では、大学病院で開催している新プログラムによる母親教室における妊娠中の育児不安軽減の有効性を評価することを目的に調査した。その結果、初産婦の母親教室で聞きたかった項目は、育児用品など産後のこと、経産婦では妊娠中のことであった。産後の入院中に心配なことは、初産婦では授乳方法、児の啼泣時の対応、母乳分泌、経産婦はミルクの補充方法であった。そのうち、母親教室で聞きたかった項目は初産婦では衣服の着脱、経産婦はミルクの補充方法で、新プログラムで実施したモデル人形を使用した抱き方は希望しておらず効果がなかった。初産婦、経産婦とももっと友人を作りたいとの結果より、友人作りを目標とした新プログラムの効果は低く、妊娠中期、後期の同時期に母親教室に参加できるよう調整することが必要である。母親教室の満足度は、初産婦では解決しなかったが安心したものが多く、解決しなかった理由を明らかにする必要性が示唆された。

キーワード：妊婦、育児不安、母親教室

¹⁾ 大阪市立大学医学部看護学科 Osaka City University School of Nursing

I. はじめに

今日のような少子社会では子どもとの接触経験が少ない人が多く、自身が子どもを産んで初めて赤ん坊を抱いたという母親も少なくない。そして、子育てに対して実体験に基づく具体的イメージが欠如していることなどから、自らの育児が上手くいかなどの不安を抱いていることを臨床の場面で聞くことが多くなった。核家族化が進む中、夫の育児への協力のなさや、母親のネットワーク減少による育児不安も多いといわれ、子どもの特徴や育児が実感できず、親役割を獲得するのが困難な状況となり、これらがストレスの高い育児、孤独な育児、育児不安や虐待などの要因となっている(服部, 1991)。

妊娠期の援助のひとつである母親教室は出産準備教育としての役割が大きかったが、現代では、社会のニーズの多様化、出産を取り巻く状況、家族形態の変化などからしだいに、両親学級、マタニティ教室、育児学級、おばあちゃん学級など名称も対象者も、教育する範囲も幅広くなってきた。そして、妊娠中だけでなく産後までを視野に入れ、妊婦を取り巻く家族を含めた学級作りが求められている。

A大学病院で実施している母親教室では、妊娠期の指導や出産準備教育を主に指導しており、育児に関する事柄は出産後に指導していた。また、母親教室の効果については検証していなかった。しかし、母親役割の一つである育児について援助することで、出産後の育児に関する不安も軽減できるのではないかと考え、妊婦の育児に関する心配なことを調査した(玉上ら, 2003)。その結果、産婦の経験が聞けるような母親教室やモデル人形での模倣、地域で開催している育児サークルなどの紹介の必要性があることが示唆された。その結果を元に母親教室の改善を試みた。そのため、新プログラムの効果を調査し、より効果的な母親教室を考えるため本研究に取り組んだ。

II. 研究目的

筆者の研究(玉上ら, 2003)では、育児での心配なこととして初産婦では、「抱き方」をあげているものが多く、さらに、母親教室で友達を作りたいと思っている妊婦も多く見られ、妊娠中も育児についての不安があることが明らかになった。その結果を元にA大学病院で開催している母親教室の内容や方法を見直し、新プログラムによる妊娠中の育児不安軽減の有効性を評価し、より効果的な母親教室の内容を検討することを目的とした。

III. 研究方法

1. 対象

調査対象は、新プログラムの母親教室を受講し、同意の得られた褥婦37名である。胎児や子どもの成長・発達の正常からの逸脱は育児不安の要因としてあげられることより、今回の調査では、妊娠中および胎児・出産後の子どもの異常のある褥婦は、対象から除外した。対象者の平均年齢は、 30.2 ± 5.2 歳(範囲: 19~42歳)、対象者のうち、初産婦21名(56.8%)、経産婦16名(43.2%)で、初産婦の平均年齢は 28.4 ± 4.3 歳、経産婦の平均年齢は 32.7 ± 5.3 歳であった。

2. 調査方法および調査内容

調査期間は平成15年8月から平成16年4月で、研究目的を説明、自記式質問票を産後1ヶ月健診前に配布し、健診後に回収した。調査内容は、妊娠中に受講したA大学病院の母親教室でもっと聞きたかった項目、産後入院中に心配だった項目、産後の入院中に心配だったことの解決方法、友人作りの希望、母親教室の満足度とした。

3. 解析方法

データの集計、解析には統計ソフトSPSS13.0J for Windowsを使用し、初経別の各質問項目の独立性の検定には χ^2 検定を行った。

4. 倫理的配慮

産後1ヶ月健診に来た褥婦に、研究目的と、得られたデータは研究目的以外には使用しないこと、プライバシーの確保、調査協力の中断や拒否により診療や看護に不利益を被らないことを文書と口頭で説明し、同意を得た。

IV. 母親教室の新プログラム

1. 改定前の母親教室

妊娠中、妊娠初期、妊娠中期、妊娠後期の妊婦を対象に開催していた。妊娠初期の指導は、妊娠が確定した直後に、病院が独自に作成した冊子を用いて、妊娠初期に注意することや母子手帳の交付についてなどを個別指導していた。その後、集団指導の母親教室を妊娠27週までの妊娠中期、妊娠28週以降の妊娠後期に開催していた。どちらも、毎回20名程度の妊婦を対象に講義形式の集団指導であった。母親教室は、月に1回のみ開催し、時間は、平日の午後1時から開始、途中休憩をはさんでの3時間であった。また、机と椅子は講義形式に配置され、

助産師と医師が講師となっている。参加費は1回、3,000円である。

2. 新プログラムの母親教室

研究において(玉上ら, 2003)、A大学病院に通院している妊婦の育児不安について調査した結果、育児での心配なこととして初産婦では、「抱き方」をあげている者が多く、モデル人形を用いた抱き方の練習が必要であると考えた。さらに、母親教室で友達を作りたいと思っている妊婦も多く見られた。この結果をもとに、妊娠中から育児不安を軽減することを目的に、表1に示すように従来実施していたプログラムに①モデル人形での抱き方の練習、②経産婦の分娩や育児の体験談を聞く、③妊婦同士の自己紹介、④分娩についてのイメージ作りとしてのバースプランの作成を追加し、新プログラムとして実施した。従来はなかったプログラム内容の揭示をし、内容をわかりやすく興味を持てるよう提示した。机の設置も円形とし、名札を作成、自己紹介から始めた。講義形式になる内容もあるが、できるだけ経産婦の経験談や妊婦たちが参加しやすいように、妊婦が現在の不安なことなどを表出できるよう、助産師からも質問しながら進めた。

開催回数も友達作りを求めている妊婦のニーズを考慮し、参加しやすいよう月1回の開催を月2回の開催とし、また参加人数も10名以内とした。

さらに、新生児のイメージを持てるよう、新生児の平

均身長、平均体重と同じ、身長50cm、体重3,000gの新生児モデル人形を使用し、抱き方の練習とともに首のすわっていない新生児を体験してもらった。

V. 結 果

1. 母親教室でもっと聞きたかった項目

新プログラムによる母親教室で指導している内容とともに、妊娠中にもっと聞きたかった項目を調査した結果、表2に示すように、初産婦では、「育児用品」についてもっと聞きたいとしたものは11名 52.4%で経産婦より多く、次いで「分娩経過」、「産後の過ごし方」8名 38.1%、「妊娠中の薬」6名 28.6%であった。一方、経産婦では、「妊娠中の異常」、「妊娠中の薬」4名 25.0%であった。

2. 産後の入院中に心配だった項目

産後の入院中に心配だった項目について、表3に示すように、初産婦では「授乳方法」、「児の啼泣時の対応」、「母乳分泌」が最も多く、12名 57.1%で、「児の啼泣時の対応」は経産婦より有意に多かった。次いで「抱き方」、「沐浴方法」、「乳房の手当て」が7名 33.3%で「抱き方」は経産婦より有意に多かった。一方、経産婦では、心配だった項目で最も多かったのは「ミルクの補充方法」で10名 62.5%と初産婦より有意に多かった。

表1 新プログラム

名 称	開 催 時 期	指 導 方 法	内 容
妊娠初期指導	妊娠確定時	個別指導	①母子手帳交付について ②妊娠の経過について ③妊娠初期に起こりやすい異常について ④妊娠初期の生活上の注意点 ⑤母親教室開催のお知らせ
妊娠中期母親教室	妊娠27週まで 2回/月(予約制)	円形になったの 集団指導 (10名程度)	①妊娠中期に起こりやすい異常について ②妊娠中期の生活上の注意点 ③妊娠経過について ④モデル人形での抱き方の練習 ⑤経産婦の育児の体験談 ⑥妊婦同士の自己紹介
妊娠後期母親教室	妊娠28週以降 2回/月(予約制)	円形になったの 集団指導 (10名程度)	②妊娠後期の生活上の注意点 ③分娩経過について ④分娩準備(呼吸法)について ⑤産後の経過について ⑥分娩についてのイメージ作り

表2 母親教室でもっと聞きたかった項目

	初産婦 (n=21)		経産婦 (n=16)		合計 (n=37)	
	n	%	n	%	n	%
妊娠中の食事	0	0.0	2	12.5	2	5.4
妊娠中の異常	3	14.3	4	25.0	7	19.0
妊娠中の薬	6	28.6	4	25.0	10	27.0
妊娠中の運動	0	0.0	2	12.5	2	5.4
乳房の手当て	2	9.5	3	18.8	5	13.5
育児用品	11	52.4	0	0	11	29.7
分娩経過	8	38.1	2	12.5	10	27.0
分娩の痛み	3	14.3	2	12.5	5	13.5
産後の過ごし方	8	38.1	2	12.5	10	27.0

重複回答

表3 産後の入院中に心配だった項目

	初産婦 (n=21)		経産婦 (n=16)		合計 (n=37)		
	n	%	n	%	n	%	
抱き方	7	33.3	1	6.3	8	21.6	p<0.05
沐浴方法	7	33.3	4	25.0	11	29.7	
衣服の着脱	0	0.0	0	0.0	0	0.0	
授乳方法	12	57.1	7	43.8	19	51.4	
児の啼泣時の対応	12	57.1	4	25.0	16	43.2	p<0.05
乳房の手当て	7	33.3	3	18.8	10	27.0	
ミルクの補充方法	3	14.3	10	62.5	13	35.1	p<0.01
母乳分泌	12	57.1	6	37.5	18	48.6	

3. 産後の入院中に心配だったことへの希望する解決方法

産後の入院中に心配だったことをどのように解決してほしかったかを調査した初産婦の結果を図1に、経産婦の結果を図2に示した。初産婦の場合、母親教室で聞きたかった項目で最も多かったのは「衣服の着脱」13名 61.9%、次いで、「ミルクの補充方法」12名 57.1%、「沐浴方法」10名 47.6%、「乳房の手当て」9名 42.9%であった。新プログラムで採用した「抱き方」は6名 28.6%と少ない結果であった。また、妊娠中に個人的に聞きたい項目は、「母乳分泌」が最も多く、14名 66.7%、次いで、「抱き方」11名 52.4%、「授乳方法」10名 47.6%であった。一方、妊娠中には聞きたくない項目で、最も多かったのは、「沐浴方法」で11名 52.4%であった。

経産婦では母親教室で聞きたいとした項目で最も多かったのは、「ミルクの補充方法」で9名56.3%であった。また、妊娠中個人的に聞きたかった項目では、「乳房の

手当て」が12名 75.0%と最も多く、次いで「母乳分泌」9名 56.3%であった。一方、妊娠中に聞きたくない項目は「沐浴方法」、「児の啼泣時の対応」で10名 62.5%であった。

4. 友人作りの希望について

産後の現在、初産婦、経産婦とも育児について相談する友人はいるとしていた。しかし、友人作りの希望を見ると、「もっと友人を作りたい」としたものは初産婦では18名 85.7%、経産婦では8名 50.0%であった。

5. 母親教室の満足度

母親教室の満足度は表4に示すように、初産婦では「解決し、安心した」としたものは7名 33.3%、経産婦では11名 69.8%であり、「解決しなかったが安心した」としたものは、初産婦14名 66.7%、経産婦5名 31.3%であり、初産婦の方が有意に多かった。

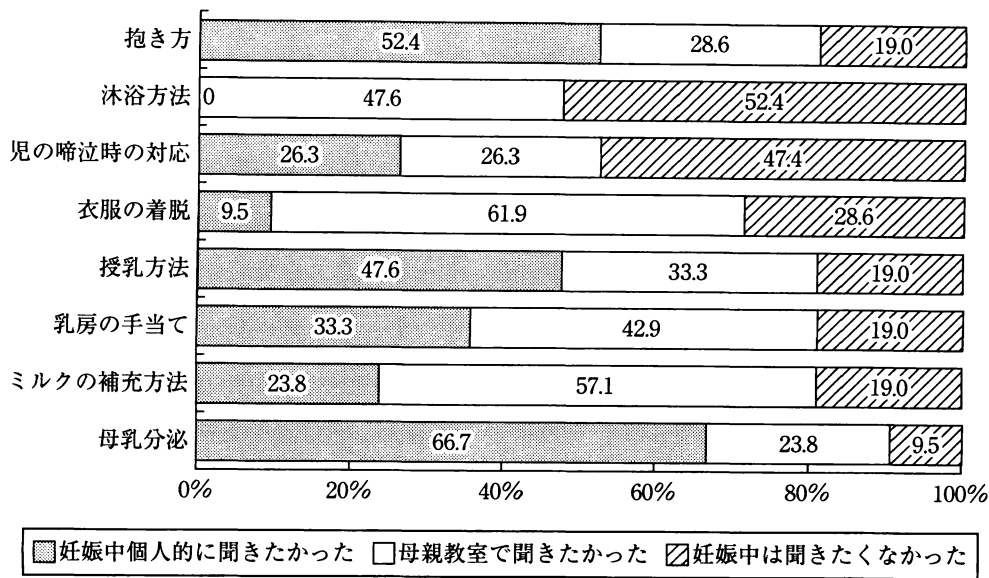


図1 産後の入院中に心配だったことへの希望する解決方法 <初産婦 n=21>

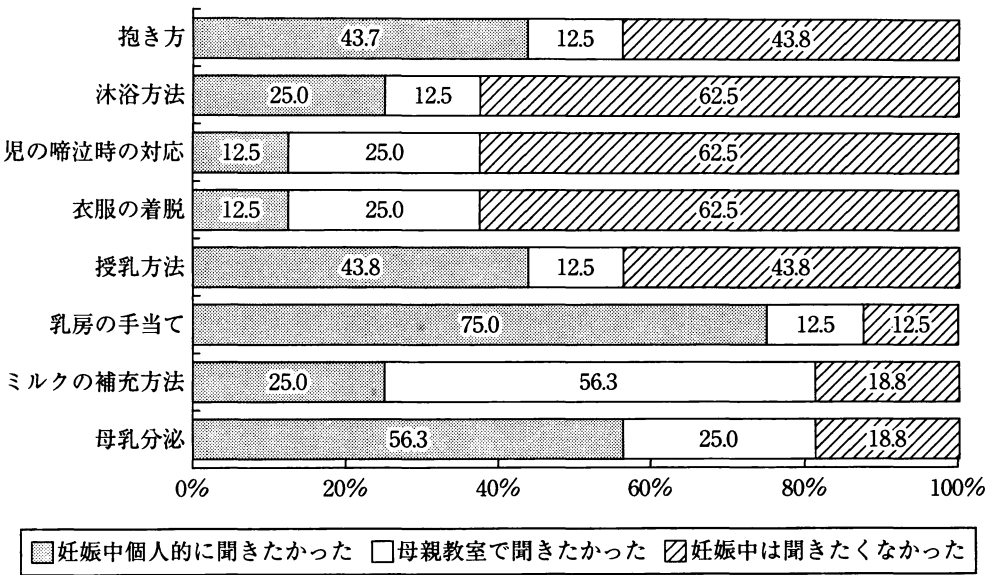


図2 産後の入院中に心配だったことへの希望する解決方法 <初産婦 n=16>

表4 母親教室の満足度

	初産婦 (n=21)		経産婦 (n=16)		合計 (n=37)	
	n	%	n	%	n	%
解決し安心した	7	33.3	11	69.8	18	48.6
解決しなかったが安心した	14	66.7	5	31.3	19	51.4
安心しなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0
計	21	100.0	16	100.0	37	100.0

Ⅵ. 考 察

育児不安についての定義は、広くコンセンサスの得ら

れたものはいまだ、存在しないのが現状である。牧野は、1977年頃より育児不安に関する研究を始め、育児不安の概念を子どもや子育てに対する蓄積された漠然とした恐

れを含む情緒の状態としていた（牧野, 1989）。また、川井ら（1994）は、1993年頃より、育児不安の概念の明確化を主目的としたプロジェクト研究に取り組み、育児不安の本態は子どもへのネガティブな感情、心的態度と育児への困惑から成る心性ではないか」という知見を得た。このことより、本研究で用いる“育児不安”は、「育児における負荷事象・気がかりなこと・心配なこと」とした。

育児不安の代表的な要因として、子どもの欲求を理解できない、育児のほかにも心配事が多く、未解決である、出産以前の子どもの接触や育児の経験が乏しい、夫の育児への参加・協力が無い、近所に話し相手がいないことであると述べている（服部, 1991）。また、平山ら（2002）は、育児不安の本態を示す心因として、第1心因は、育児への自信のなさ・心配・困惑・母親としての不適格感である（途中省略）と、子どもへのネガティブな心因、すなわち第2心因がはたらいているとしている。そして、育児不安の軽減は、母親の心の健康を取り戻すことを第1目標に、最終目標は順調な母子関係の発達にあると述べている（Rubin R, 1997）。これらの第1心因の育児の心配なことに焦点をあて調査した。

母親教室でもっと聞きたかった項目を見ると、初産婦では「育児用品」について聞きたいとしたものが経産婦に比べて有意に多かった。育児用品については、妊婦を対象とした研究（玉上ら, 2003）では妊娠のどの時期の妊婦も妊娠中に知りたいとしたものは少なく、新プログラムでも説明していなかった。しかし、小笠原らの報告では妊娠初期、中期、後期の妊婦は育児について聞きたいとの結果であった（小笠原ら, 2002）。初産婦では、次いで「分娩経過」、「産後の過ごし方」と妊娠中のことより分娩や産後のことに関心が向けられており、小笠原ら（2002）の報告でも、ほしい情報は妊娠期においても産後に向けられており、同様の結果であった。新プログラムでも分娩経過や産後の経過については説明しているが、不十分であることがわかった。一方、経産婦では、主に妊娠中のことをもっと聞きたかったとしており、初産婦、経産婦を同時に参加させる新プログラムではなく、プログラムの内容により初経別に開催する必要性がある。

産後入院中に、心配だった項目では、初産婦では「授乳方法」、「児の啼泣時の対応」が多く、育児期の苦痛を自由記述して調査をしている脇田ら（1999）の結果でも、「夜泣きの対応」を記述しており、同様の結果であった。児の啼泣は実際に体験してもらうことが難しい。しかし、木村ら（2003）の報告では、育児を行っている母親をみ

る、話を聞くことで具体的にイメージ化されると述べられており、実際に子どもと接している母親との接点を作れるような育児サークルの紹介などが必要であると考ええる。

次に、産後入院中に心配だったことへの希望する解決方法を見ると、初産婦では、母親教室で聞きたかった項目は、「ミルクの補充方法」、「沐浴方法」、「乳房の手当て」であった。また、経産婦においても「ミルクの補充方法」が最も多かった。A大学病院では、「赤ちゃんにやさしい病院」作りを目標に平成11年度から母子同室を8床導入し、母乳栄養を推進している。母親教室でも、母子同室により完全母乳率が増加していることなどを提示し、妊娠中の乳房の手当てなども指導している。しかし、「ミルクの補充方法」について母親教室で聞きたかったものが多かった結果より、母子異室を希望する妊婦もいるため、母親教室でもミルクの補充方法について説明しておく必要性が示唆された。

新プログラムでは、新生児モデル人形を活用し、抱き方の練習し、育児に関するイメージを持ってもらえるようにした。しかし、「抱き方」を母親教室で聞きたかったとしたものは、初産婦では6名 28.6%と少ない結果であり、効果がなかったことが伺える。一方、初産婦で「沐浴方法」を母親教室で聞きたいとしたものと聞きたくないとしたものは約半数ずつであり、希望者にモデル人形を使用した沐浴の実施を行うことで抱き方なども指導できると考える。また、初産婦の知りたい内容を助産師がその都度確認しながら指導が進められるよう、プログラムに柔軟性を持たせることが必要である。

また、松岡（2002）は、新生児から乳児、幼児へと成長するにつれて家族の生活がどのように変化していくか、具体的にイメージできる情報を提供していくことが必要であると述べている。新プログラムでの母親教室では、経産婦の育児での大変さや楽しさを話してもらっているが、受講した初産婦へのインタビューでは、「子どもと接したと言っても少しだし、なんとなく育児のイメージがついた」、「大変なことも多いけど、みんないろいろと悩みながらやっているんだとわかった」などの反応があり、育児の疑似体験ができていると考える。

しかし、現在の母親教室は、1回3時間の各妊娠期1回ずつの計3回しか開催しておらず、時間の制約が多く、質問などを受けて延長することも多い。大日向（1989）は、母親たちの関心が育児の技術に集中する傾向を示唆しており、単に技術面の不安に技術レベルで応える対処には限界があり、根本的な対策とならないと述べている。

木村（2003）は、自主育児サークルに参加した妊婦へ

の調査で、妊婦は参加している乳幼児の母親と子どもに接することで、「母親になるイメージ」、「子どものイメージ」をつかんでいると述べている。また、齋藤 (2002) は育児不安についても情報交換し、実際の育児を行っている人たちの悩みや相談事を聞くことで、育児という未知の不安をあらかじめ、他人の経験談を通して、疑似体験することで軽減できるとしている。そのため、ゆったりとした時間と回数で、育児についての具体的なイメージが作れるよう、母親教室とは別に育児教室などを開催し、自由に参加できるようにしていく必要性が示唆された。

新プログラムでは、友人作りができるということを目標にし、車座になっての自己紹介を実施し、講義途中にも経産婦の経験談を導入し、妊婦同士が話しやすいよう担当の助産師が仲介役となり、参加者全員が会話に参加できるようにした。しかし、今回の結果では、初産婦は、「友人をもっと作りたい」としたものが多く、先行結果 (玉上ら, 2003) より多かった。このことより、新プログラムでの友人作りの効果はなかった。母親教室に参加する妊婦は、開催回数を増やすことで分散化され、妊娠中期で知り合った妊婦同士が妊娠後期の母親教室で同じ日を選択するまでには至らなかったのが原因と考える。

齋藤 (2002) の小グループ制母親教室は、妊娠中に全5回開催し、妊娠後期での母親教室ではメンバー固定制を採用し、開催している。また、この母親教室は妊娠後期からは従来の講義式ではなく、あらかじめ決められた大枠での内容を妊婦たちが何を話し合いたいかを決定し、妊婦たちで発言しながら進めていく方法を採用している。A大学病院の母親教室の主たる目標としている「主体的に妊娠・分娩・育児を考える」ことができるよう、妊婦自身が積極的に参加し、妊娠中期で開催している母親教室の中で、妊娠後期での母親教室の日程を妊婦同士が調整できるよう、仲介していくことも必要である。

母親教室の満足度を見ると、初産婦では「解決しなかったが安心した」としたものが経産婦より有意に多かった。今回の調査では、解決しなかった内容の記述がなく、解決しなかった内容や原因を明らかにすることはできなかった。これは、健診の合間に書いてもらったことが要因ではないかと考え、今後は自宅でゆっくり記入してもらう調査方法も検討していく必要がある。

本研究では、対象数が少なく、細かいニーズが見えないという限界があった。さらに対象数を増やし、また、質的な研究も必要であると考え。

今回の調査により、新プログラムでの母親教室のさらなる改善点が明らかになった。分娩数が少なくなっている昨今、妊婦のニーズにあった魅力ある母親教室を実施し、安心して育児ができるよう妊娠期から産褥まで継続して支援するよう研究を続けたい。

謝 辞

本研究にご協力くださった褥婦の皆様、A大学病院のスタッフの皆様に深く御礼申し上げます。

引用文献

- 服部祥子他 (1991): 乳幼児の心身発達と環境 —大阪レポートと精神医学的視点—, 名古屋大学出版会, 名古屋.
- 平山宗宏他 (2002): 新しい母子手帳, 小児保健研究, 61(3), 369-380.
- 川井尚他 (1994): 育児不安に関する基礎的検討, 平成5年度日本総合愛育研究所紀要第30集, 27-39.
- 木村恭子 (2003): 妊娠期における子育て支援 —親役割行動の獲得・育児不安解消に育児サークルを活用して—, 日本ウーマンズヘルス学会誌, 2, 112-115.
- 牧野カツコ (1989): <育児不安>の概念とその影響要因についての再検討, 家庭教育研究所紀要, 10, 23-31, 1989.
- 松岡恵 (2002): 母親になる過程を支えるための助産婦の役割, 周産期医学, 32(2), 107-110.
- 小笠原幸子他 (2002): 現代における妊産褥婦の情報の選択と活用への意識, 第33回母性看護, 40-42.
- 大日向雅美 (1989): 育児に伴う母親の不安, 小児看護, 12(4), 415-420.
- Rubin R著, 新道幸恵他訳 (1997): 母性論—母性の主体的体験, 医学書院, 東京.
- 齋藤京子 (2002): 病院施設における小グループ制母親学級, ペリネイタルケア, 21(7), p24-27.
- 玉上麻美他 (2003): 妊婦の育児に関する心配なことと専門職へのニーズ —両親学級受講時の質問紙調査より—, 第43回日本母性衛生学会抄録集, 31-36.
- 脇田満里子他 (1999): 育児にまつわる苦痛の比較 (第1報) —独身女性・妊婦・産後の女性の身体的苦痛—, 日本助産学会誌, 12(3), 68-71, 1999.